



5 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROTS

CROQUETAS DE BACALAO CON PATATAS FRITAS
COD CROQUETTES WITH FRENCH FRIES

PAN BREAD
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR
PEACH IN SYRUP

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
737	81,8	23,6	34,6	5,3	253	3,6	828

6 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
VERMICELLI SOUP

GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

PAN BREAD
YOGURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
791	91,2	39,1	29,2	10,1	247	7,3	411

7 VIERNES
PATATAS GUIADAS CON CALAMARES
POTATO STEW WITH CALAMARI

MUSLITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
627	74,2	37,7	19,2	5,3	231	6,9	756

10 LUNES
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
BREADED BOILED TURKEY AND CHEESE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
592	66	24	25	6	389	5	221

11 MARTES
SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS
MEATBALLS IN SAUCE WITH VEGETABLE

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	83	25,9	26	7	101	4,7	854

12 MIÉRCOLES
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL STEW WITH CARROTS

TORTILLA DE PATATAS CON RODAJAS DE TOMATE
POTATO OMELETTE WITH SLICES OF TOMATO

PAN BREAD
FLAN
CARMEL CUSTARD

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
790	102,9	36,4	24,9	6	246	9	705

13 JUEVES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BEICON
SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON

BACALAO A LA RIOJANA CON PIMIENTOS
RIOJANA 'S STYLE COD WITH PEPPERS

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
714	91,2	39,9	20,2	5,9	212	3,7	181

14 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

LOMO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO
PORK FILLET IN SAUCE WITH DICE POTATOES

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
495	56,5	30,8	15,6	2,5	126	3,8	1035

17 LUNES
PAELLA DE MARISSCO
SEAFOOD PAELLA

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
HAMBURGER WITH KETCHUP AND LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN BREAD
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR
PEACH IN SYRUP

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
777	97,4	27,7	21,7	6,1	80	5,5	142

18 MARTES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WHITE BEAN STEW WITH CARROTS

CABALLA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
BATTERED MACKEREL WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN BREAD
YOGURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
725	61,9	41,5	34,1	8,8	242	6,4	930

19 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK
SAUTÉED GREEN BEAN WITH BOILED HAM

TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ALIÑADO
POTATO OMELETTE WITH SEASONED TOMATO

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
524	61,1	21,3	21,1	3,7	192	5,3	1262

20 JUEVES
SOPA DE ESTRELLITAS
SOUP WITH STARS

POLLO AL AJILLO CON SALTEADO DE VERDURAS
CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
521	50,9	33,8	19,8	4	68	3,7	211

21 VIERNES
PATATAS AL HORNO CON BEICON
ROAST POTATOES WITH BACON

MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
587	64	32	22	4	132	5	92

24 LUNES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
BREADED CALAMARI AND HAM CROQUETTES WITH LETTUCE, AND TOMATO SALAD

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
700	82	23	31	6	188	5	848

25 MARTES
MACARRONES EN SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO
MACARONI IN TOMATO SAUCE WITH GRILLED CHEESE

BACALAO A LA BILBAÍNA CON VERDURAS
COD IN SAUCE WITH VEGETABLE

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
661	88	39	16	3	178	3	347

26 MIÉRCOLES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
VERMICELLI SOUP

GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

PAN BREAD
FLAN
CARMEL CUSTARD

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	82	33	25	8	146	7	294

27 JUEVES
JUDÍAS VERDES AL AJILLO
GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ
MEATBALLS IN SAUCE WITH RICE

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
601	73	22	24	6	136	5	361

28 VIERNES
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
649	83	31	21	4	151	8	712

31 LUNES
MENÚ INTERNACIONAL: INDIA
ARROZ AL ESTILO HINDÚ CON PASAS, GUI SANTES Y YORK
SAUTÉED RICE WITH RAISINS, PEAS AND BOILED HAM

BALTI DE PESCADO CON VERDURAS
HAKE IN SAUCE WITH VEGETABLE

PAN BREAD
GELATINA
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
576	84	34	10	2	94	3	38

- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
- Raciones establecidas de acuerdo a la SENC para niños entre 7-12 años
- Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA



* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana Golden, plátano, pera, piña y manzana Royal Gala

CENAS RECOMENDADAS

10	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES
ENSALADA DE AGUACATE BOQUERONES EN VINAGRE POSTRE		ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA SEPIA RELLENA POSTRE		ROSADA AL HORNO CON VERDURAS POSTRE		ESPINACAS CON PIÑONES ALITAS DE POLLO POSTRE		PIZZA CASERA DE VERDURAS POSTRE	
17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES
ENSALADA DE LA HUERTA FALAFEL POSTRE		COLIFLOR AL AJORRIERO CONEJO GUISADO POSTRE		CUSCÚS CON VERDURAS LENGUADO A LA PLANCHA		GAZPACHO EMPANADILLAS CASERAS POSTRE		PURÉ DE VERDURAS SOLOMILLO AL HORNO POSTRE	
24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
CHAMPIÑONES SALTEADOS TRUCHA AL HORNO POSTRE		ACELGAS SALTEADAS CINTA DE LOMO POSTRE		ESCALIBADA HAMBURGUESA VEGETAL POSTRE		DORADA AL HORNO CON PATATA PANADERA Y VERDURITAS POSTRE		ENSALADA DE ARROZ MEJILLONES A LA MARINERA POSTRE	
31	LUNES								
ROMANESCU CON PIÑONES FILETE DE TERNERA POSTRE									

MENÚ GENERAL:

ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) N° 1169/2011

5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES				
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA ADO: G y H		SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: G y H		PATATAS GUISADAS CON CALAMARES ADO: M					
CROQUETAS DE BACALAO EN SALSA CON PATATAS FRITAS ADO: G, M, P, CR, L y H		GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ADO: S		MUSLITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON ENSALADA ADO: H y G					
PAN ADO: G		PAN ADO: G		PAN INTEGRAL ADO: G					
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR		YOGUR ADO: L		FRUTA DEL TIEMPO					
10	MIÉRCOLES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES
BROCOLI SALTEADO CON PATATA SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA ADO: L, S, G, SU y H		SOPA MINISTRONE ADO: G y H		LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA ADO: G		ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BEICON ADO: G, H y L		PURÉ DE VERDURAS ADO: SU	
PAN ADO: G		ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS ADO: S y G		TORTILLA DE PATATAS CON RODAJA DE TOMATE ADO: H		BACALAO A LA RIOJANA CON PIMIENTOS ADO: P y G		LOMO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO	
FRUTA DEL TIEMPO		PAN ADO: G		PAN ADO: G		PAN INTEGRAL ADO: G		PAN ADO: G	
		FRUTA DEL TIEMPO		FLAN ADO: L		FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO	
17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES
PAELLA DE MARISCO ADO: P, CR y M		ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA ADO: G		JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK ADO: S		SOPA DE ESTRELLITAS ADO: G y H		PATATAS AL HORNO CON BEICON	
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA ADO: S		CABALLA A LA ROMANA CON ENSALADA ADO: P, M, CR, G y H		TORTILLA DE PATATAS CON CON TOMATE ALIÑADO ADO: H		POLLO AL AJILLO CON SALTEADO DE VERDURAS		MERLUZA ORLY CON ENSALADA ADO: P, G y H	
PAN ADO: G		PAN ADO: G		PAN ADO: G		PAN ADO: G		PAN INTEGRAL ADO: G	
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR		YOGUR ADO: L		FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO	
24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
CREMA DE CALABAZA ADO: SU		MACARRONES CON SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO ADO: G, H y L		SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: G y H		JUDÍAS VERDES AL AJILLO		LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA ADO: G	
RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA ADO: G, M, P, CR, L y H		BACALAO A LA PILBAÍNA CON VERDURAS ADO: P y G		GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ADO: S		ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ ADO: S y G		TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA ADO: H	
PAN ADO: G		PAN ADO: G		PAN ADO: G		PAN INTEGRAL ADO: G		PAN ADO: G	
FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO		FLAN ADO: L		FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO	

Legenda de los 14 grupos de alérgenos de declaración obligatoria (ADO):

G. Cereales que contengan Gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados. Cr. Crustáceos y productos a base de crustáceos. H. Huevos y productos a base de huevo. P. Pescado y productos a base de pescado. Ca. Cacahuets y productos a base de cacahuets. S. Soja y productos a base de soja. L. Lácteos y sus derivados (incluida la lactosa). Fs. Frutos de cáscara: almendras (Amygdalus communis L.), avellanas (Corylus avellana), nueces (Juglans regia), anacardos (Anacardium occidentale), pacanas (Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch), nueces de Brasil (Bertholletia excelsa), alfoncigos (Pistacia vera), nueces macadamia o nueces de Australia (Macadamia ternifolia) y productos derivados.

A. Apio y productos derivados. Ms. Mostaza y productos derivados. Se. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.

Su. Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO2 total, para los productos listos para el consumo o reconstituídos conforme a las instrucciones del fabricante.

Al. Altramuces y productos a base de altramuces. M. Moluscos y productos a base de moluscos.

hotelma

MENÚ



Alimentarse correctamente es básico para la salud. Para comer bien hay que seguir una dieta variada que aporte al organismo todos los elementos necesarios para su máximo rendimiento. Especialmente en la edad infantil y la adolescencia.



Európolis C/ Londres, 31 G 28230 Las Rozas (Madrid)

Tf.- 91 637 73 15 Fax.- 91 637 33 81 e.mail.- info@hotelma.es www.hotelma.es